

УДК 796

## ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ, СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*М. И. Шишко*

*курсант 3 курса факультета внутренних войск  
Военной академии Республики Беларусь*

*Научный руководитель: Д. В. Логинов,*

*старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта  
Военной академии Республики Беларусь*

Для того чтобы нацелить молодежь на творческое освоение программы по физической культуре, необходимо упорядоченное воздействие на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду. Среди задач, стоящих перед физическим воспитанием, нет другой более важной и более сложной, чем формирование у молодежи устойчивой мотивации к спорту.

Мотивацией является совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивы занятий физической культурой могут быть следующими:

- 1) самосовершенствование;
- 2) самовыражение и самоутверждение;
- 3) подготовка себя к службе в армии;
- 4) удовлетворение духовных потребностей;
- 5) соревнование и конкуренция.

Основная цель — это формирование у учащегося «физической культуры личности» — основного понимания того, что он сам должен в свое свободное время давать себе физические нагрузки и заниматься спортом или иной физической деятельностью. Необходимо создавать такие условия, чтобы у молодого человека появилась мотивация совершенствовать свое тело, следить за своим здоровьем.

В основном используются следующие инструменты мотивации:

- *спортивные игры и другие развлекательные мероприятия, максимально насыщенные физическими нагрузками;*
- *физические упражнения, контрольные занятия и зачеты;*
- *соревнования, эстафеты и конкурсы.*

Таким образом, необходимо объяснять молодежи, почему физическая культура важна для их здоровья, и вот здесь должна максимально работать пропаганда спорта и здорового образа жизни.